三菱微電腦多功能電子鍋

NJ-KA18MV (1.8ℓ)

中文使用說明書

上蓋一按就開，盛飯非常方便。

內藏鋰電池，時鐘裝置可連續使用。

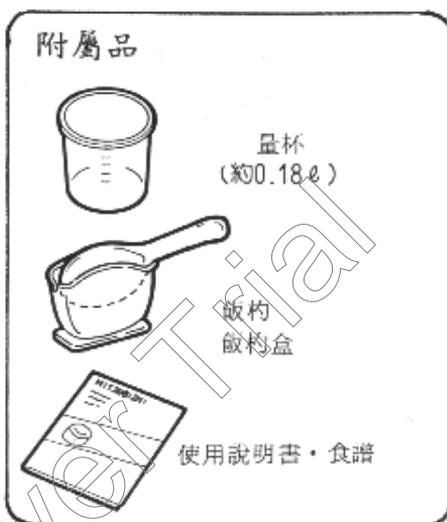
獨特的上蓋電熱線及2.5公分的厚鍋，能全面均勻加熱。

承蒙您惠顧三菱電子鍋，本公司謹此致上十二萬分的謝意，並希望它的優異性能為您府上帶來便利和歡樂。

- 使用前請詳閱本說明書，以瞭解正確的使用方法。
- 請妥善保管本說明書，以便不明瞭時可再查閱。

目　錄

各部分的名稱

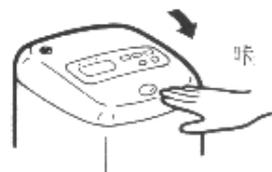
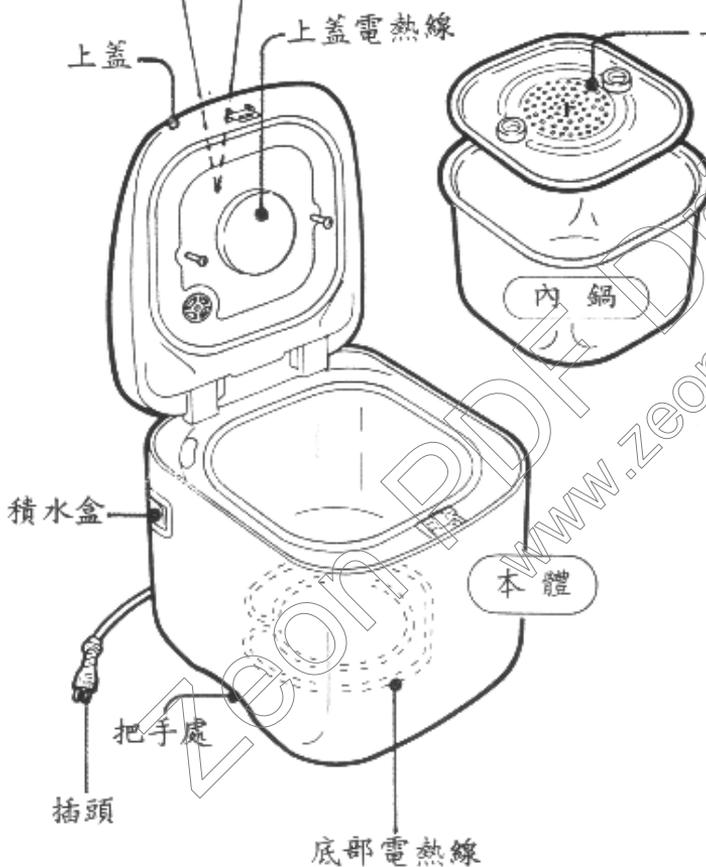
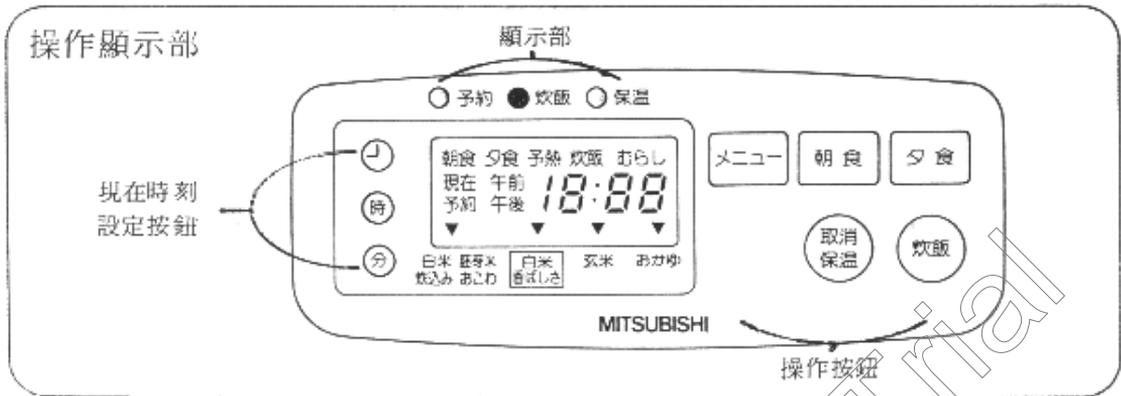
附屬品

上蓋

（開啓）

1 按下按鈕

2 請將手指移開，煮完飯後，請勿觸及上內蓋，上蓋電熱線等高溫部位。

（關閉）

壓下上蓋，直到咔聲響起。

及功能

上內蓋

將有文字的一面朝向外面，順著安裝軸裝入安裝套孔內。裝卸時請用雙手操作。

積水盒

●拆卸方法

①向右撥開再上提。

●安裝時請反順序操作。

②向下斜著取出來。

電源線

拉出方法	插頭一抽即出 （抽出時請勿超出紅線）
收入方法	電源線再向外抽出少許（2～3公分），放鬆後即自動捲入。

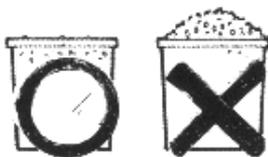
煮白米飯的方法

定時器的使用方法，請參照第 5 頁。

[白米香噴噴]鍵及白米以外的飯食，請參照第 7 頁。

準　備

1 正確地把米量好

用所附的計量杯來計量。

平平滿滿的一杯約為 0.18ℓ。

2 淘洗白米

請用其他的容器事先把米淘洗好。

※內鍋磨損時，會造成鐵氟龍樹脂脫落，不平整。

※且米飯易變質或變色。

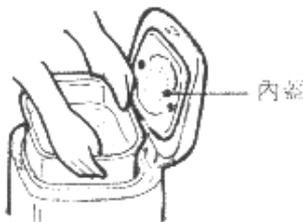
3 把米放入內鍋、加入適當的水

例如，煮 4 杯的米時，把水加到刻度在" 4 "的地方最適當。

※請依個人喜好加減水份。

※請不要用熱水來煮（ 50°C以上的水）

4 將內鍋放入本體中

把米水平的放入再蓋上蓋子。

※請將內鍋外側的水分及污垢確實擦拭乾淨。

※如果內鍋沒有放入，按鈕無法順利操作。

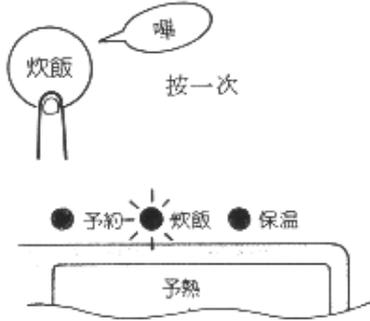
5 插入插頭

●將插頭插入插座。

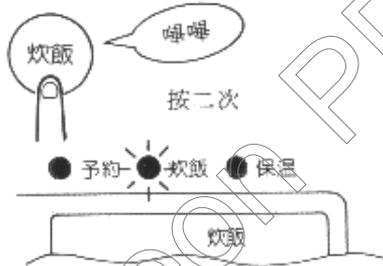
※用潮濕的手來操作，是非常危險的。

●在預約中，煮飯中或保溫中，各個按鈕不發生作用。
如果您想變更的話，請按下取消・保溫按鈕，重新開始設定。
●按各個按鈕後，請確認有無嗶聲。

煮　飯

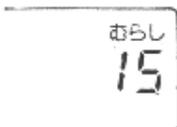
洗好米馬上開始煮時

炊飯燈亮

預熱完後自動開始煮飯。

白米已經完全浸泡過的時候

炊飯燈亮

開始煮飯。

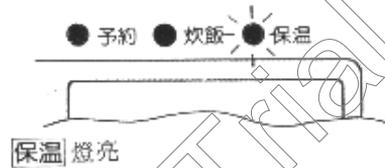
（如果煮飯前白米已經充分浸泡過，預熱則可省略。約可縮短煮飯時間 12 分鐘左右）

燜飯……正在燜飯當中，表示到最好吃的時候剩餘的時間。

保　溫

煮飯完後，自動開始保溫。

煮飯完了

會發出五聲嗶、嗶的聲響。

予約　炊飯　保温

保溫燈亮

鬆軟白飯（拌飯）

將飯充分地拌勻，使多餘的水份能蒸發掉。

蒸氣收集盒中的水，請每回記得倒掉。

保溫

保溫的時間請不要超過12小時。

移動時請拔下插頭，放好後立即插上插頭。

最好的保溫方法請參照第12頁。

使用後（不保溫時）

①

取消
保溫

②

●不保溫時，請拔下插頭。
●插頭拔下後，約一秒鐘時間現在時刻會消失，這並非故障。

使用定時器預約吃飯時間的方法

定時器的使用方法

● 設定想吃飯的時間。

● 朝食 夕食 2 種記憶定時設定。

● 可以設定距離現在時刻 1 小時～24 小時間的任何時間（每 10 分鐘為單位）。

朝食 中午 12:00以前（上午 0:00～中午 11:50）

夕食 中午 12:00 以後（中午 12:00～晚上 11:50）

※插頭插好，放入內鍋，鍋蓋蓋好後就可以開始了。

預約時刻請按照下列步驟操作

朝食
午前6:00

夕食
午後6:00

用內部已設定好的時刻預約煮飯。

此時，已開始預約煮飯。

設定所需要的預約時刻時

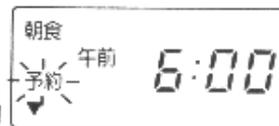
（例如：現在是晚上 8:36，明天早上 7:30 想吃飯時）

1

朝食
午前
予約
6:00

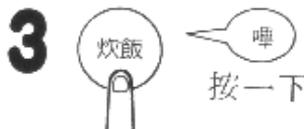
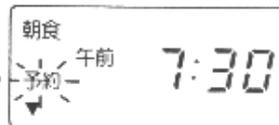
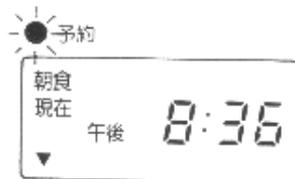
內部已設定好的預約時刻

2

朝食
嗶

按至午前 7:30
（每 10 分鐘為單位）

每按一下增加 10 分鐘
按著不放則會一直增加。

朝食
午前
予約
7:30

3

予約 燈和 朝食 顯示。
同時顯示現在時刻。

● 預約 夕食 也是相同操作方法。

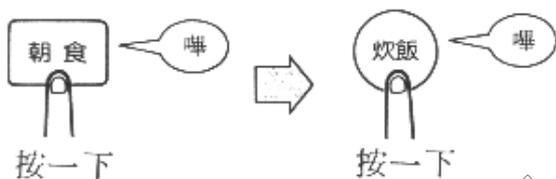
預約煮飯時，都會省略預熱這項手續。
如預約時間未滿 1 小時（糙米，未滿 1 小時 40 分）
電鍋就會立刻開始煮。

請注意

※夏天時，如果長時間的浸泡，容易發出怪味。
※炊飯、紅豆糯米飯、糙米等，需要放入作料及調味料的食物，請不要使用預約煮飯。因爲這麼一來，不但會使作料失去原味，也容易使調味料沈澱，無法煮出好吃的食物。

下次煮飯時 （若想在同一時間吃飯）

朝食 嗶
按一下

炊飯 嗶
按一下

只要按 2 個按鈕，就會在同一時刻開始煮飯。
（插頭拔下後，預約時刻仍然記憶中。）

※預約中，想看到預約時刻時，請按[朝食]按鈕。
按下按鈕時，預約時刻立刻顯示出來。

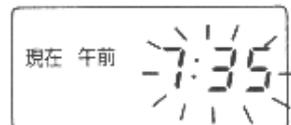
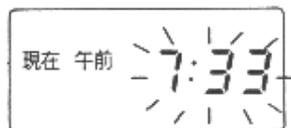
現在時刻不準的處置

時鐘計時，多少有一點誤差。
調整時請依下列步驟。
（例：現在是上午 7:35，而顯示上午 7:33 時間不對時）

1

現在 午前 7:33

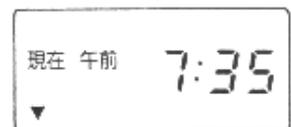
2

分 嗶
按一下

每按一下增加 1 分鐘
按著不放則會一直增加。

現在 午前 7:35

3

嗶
按一下

現在 午前 7:35

※變更設定時，請按[取消・保溫]鍵。

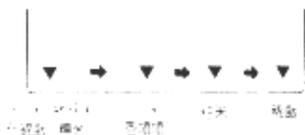
煮白米以外的飯時

設定的方法

1

請依▼記號選擇米飯種類。

每按一下，▼記號則會移動。

2

按二下時預熱就會省略。
（糙米不會省略預熱）

●使用後，請按取消・保溫鍵，下次煮飯時會自動設定於白米位置。

各種飯食的作法
請參照食譜篇

什錦飯	21、22頁
胚芽米	23、24頁
糯米飯	25、26頁

●煮糯米時使用。

18頁

●煮飯時比一般煮飯的火力更強（所以會產生一點鍋巴）。
如想做咖哩飯、燴飯、茶葉飯時請試用看看。

※想吃香郁可口的米飯時請使用。

糙米	27、28頁

●和壓力鍋比較時，煮出來的味道有一點不同。（這是因爲煮飯原理不同之故）

稀飯	29、30頁

注意

●煮飯種類請正確選擇。
特別是稀飯如用煮稀飯鍵以外的按鈕（如白米等）來煮的話，會使米湯溢出，請您千萬要避免。
●粥如果保溫的話，可能會變成「糊」狀，喪失原有風味，因此電子鍋會自動將電熱器切斷。

●加進菜料時，請勿超過煮白米飯的最高飯量的60％。

NJ-KA18MV6.0杯（1.08ℓ）

●白米以外飯食若用保溫，則容易造成變質或變味。

有關停電後的處置

插頭拔下時，也是同樣的情形。

煮飯中

●電源接通後，會繼續煮飯。

定時器—預約設定中

●電源接通後，仍然依照所預約設定的時間煮好飯。

保溫中

●電源接通後，會繼續保溫。

煮各種米飯所需要的時間

煮飯完成，也就是煮到最好吃的時候，所需要的時間爲標準。

包含預熱的時間。
不需預熱的時候（按煮飯鍵 2 次），大約縮短 12 分左右。

白米的時候

杯數	NJ-KA18MV
1 (0.18ℓ)	—
2 (0.36ℓ)	43分
3 (0.54ℓ)	43分
4	44分
5	46分
5.6	—
6	48分
7	48分
8	50分
8.3	—
9	51分
10	51分

白米飯以外的飯食烹調時

		NJ-KA18MV
什錦飯		46分～59分
胚芽米		43分～51分
糯米		38分～44分
白米香噴噴		44分～53分
糙米		1時間17分～1時間22分
稀飯	全稀	57分～1時間4分
	半稀	58分～1時間4分

保養方法…

使用後必須將插頭自插座拔下。
等電鍋冷卻後再開始保養。

請使用厨房用的中性洗潔劑

- ●揮發油、漂白劑、稀釋劑、刷子等，會使表面受損。
- ●漂白劑會使鍋子變色、腐蝕。

每次使用後請保養

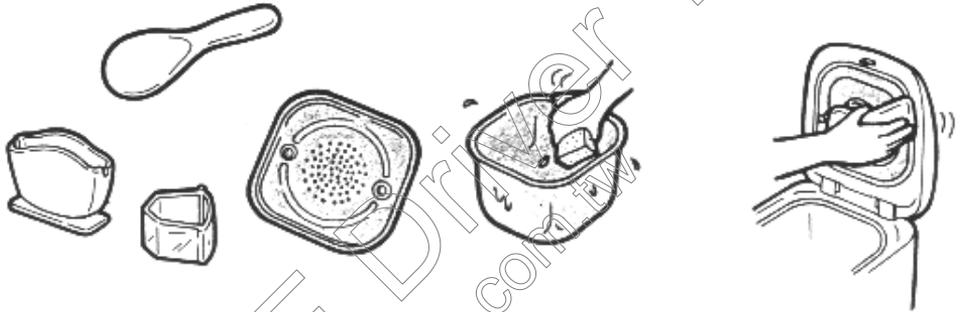
內　　鍋

飯　　杓

飯 杓 盒

內鍋上蓋

積 水 盒

●用海棉沾溼後清洗。

上蓋電熱線部分

●請用柔軟的布來擦拭。

本　　體

外　　鍋

●請用柔軟的抹布，擰乾後擦拭。

●請不要整台來去沖洗。

底部溫度控制器

●附著雜質時，請以砂紙（ 320 號左右 ）輕輕擦拭，再以細布擦乾淨。

底部溫度控制器

有難聞的怪味附在鍋上的時候

1 在內鍋內加入⅓的水，確實蓋好上蓋。

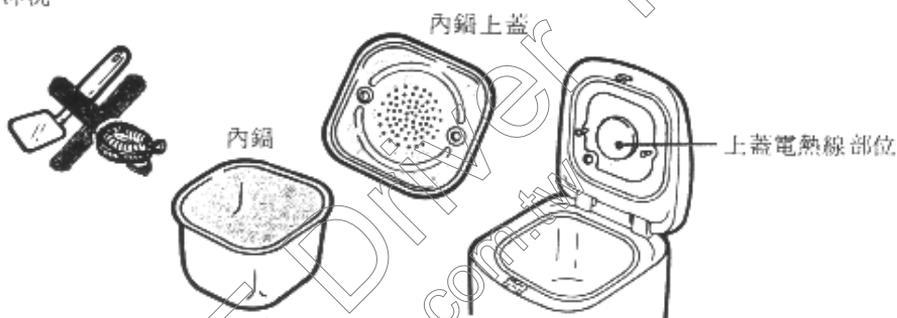
2 將[炊飯]的按鈕押一下，大約煮了 10 分鐘後，按下[取消・保溫]的按鈕。

3 將內鍋、內盖取出，仔細地清洗。

有關鐵氟龍部份

內鍋、內鍋上蓋、上蓋電熱線部份採用不沾鍋的鐵氟龍加工，為了保護鐵氟龍皮膜，請注意下列事項。

- 金屬製的飯勺、湯匙，以及陶器等硬物，請絕對不要使用。
- 請不要在內鍋中洗米。
- 請千萬不要使用醋。
- 使用完調味料後，請立刻沖洗。

經過長期的使用，可能會有顏色不一的斑紋出現，這是由於水分和蒸氣的緣故，在使用及衛生方面，不會有問題，請您安心的使用。

有關消耗用品

鋰電池

壽命約 4 ～ 5 年

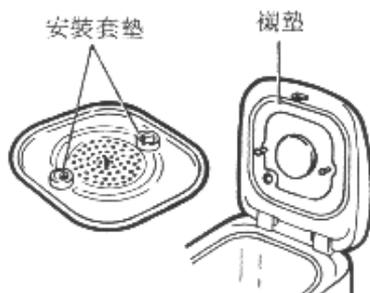
- 插頭插入插座時，不會消耗電池電力，所以更能長久使用。

電池的消耗

- 插頭拔下時，就會消耗電池電力。
  此時，時間仍繼續計時顯示，而預約設定部份就會消失。

換裝時

- 請服務站為您服務，不要自行換裝。

襯墊類

- 變形或變色時，可至服務站要求服務。

務必遵守的事項

為了防止火災、觸電、燙傷、故障、變形等情形的發生。

注意使用場所

● 下列使用場所容易造成變形、故障等原因。
● 容易弄溼的場所。
● 火源旁邊。
● 不平的地方。
● 陽光直射的地方。

米粒、異物等須清除

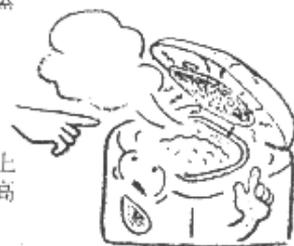
● 內鍋的外側與外鍋內如有米粒、水滴、異物等時，會提早切斷電源或發生故障。

注意燙傷

煮飯中是高溫狀態

● 切勿以手碰觸外蓋或蒸氣口。
● 請勿置於小孩容易碰及的地方。

上蓋打開時

● 上蓋打開時，請小心蒸氣燙傷。

● 煮完飯後，請勿觸及上內蓋、上蓋電熱線等高溫部位。

不要把抹布放在鍋上

● 煮飯中、保溫中，如果把抹布放在鍋上，熱和蒸氣會使上蓋變色和變形。

機體請勿用水沖洗

● 否則可能會造成漏電及故障的原因。

讓我們享受美味可口的白米飯

如何煮出好吃的飯

加入適當的水分

● 依米的種類以及個人的喜好來決定加水的多少。

米的種類	加水的多少
新　米	比刻度少點
老　米	比刻度多點
軟質米	大約和刻度一樣
硬質米	比刻度多點

有關米的種類為何，當買米時，可向米店老板請教。

迅速有技巧的洗米

● 前兩次沖洗的速度要很快，從第三次開始，才慢慢淘洗，直到水不再混濁為止。

如果用第一次的水洗米，可能會使米糠喪失，造成飯變色、變味。

煮好後將白飯拌勻

● 將飯從頭到尾完全弄鬆。

使多餘的水氣能蒸發掉，變成美味可口的白米飯。

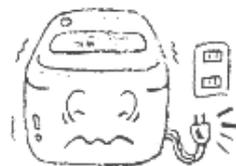
高明的保溫

下列的保溫方法千萬要小心

這些是變黃、變味、變乾的主要原因。

● 保溫 12 小時以上。
● 冷凍過的飯的保溫。
● 在保溫中的飯加上冷凍過的飯。
● 淘米不乾淨的飯的保溫。
● 保溫白米飯以外的食物。
● 將飯勺放入鍋內一起保溫。

搬運時

● 請記得先拔掉插頭，但搬好後，也請立刻插入插座。

（溫度下降是造成飯變味以及黏在一起的原因）

保溫少量的飯時

● 請將飯集中放在內鍋的中央。

（將少量的飯長時間的保溫，由於原有的水氣很多，可能會把一部分的飯漲大。）

上蓋要確實蓋緊

鍋子如果沒關緊，有空隙的話，會使水分散失，造成飯變乾、變黃，以及產生怪味。

● 如果必須要保溫 12 小時以上， 或是有少量的剩飯，可以放入冰箱內冷凍保存，想食用時，只要用電鍋溫一下，味道還是一樣可口。

要求售後服務之前

「是不是故障了？」當您有此疑問時，請按下列幾點方式確定。
如果檢查後，確實有異常現象的話，請逕洽各地歌林服務站。

（如是在保證期間，請出示保證書）

情況	請您檢查的事項
●無法煮飯 ●花很長的時間 ●預約時間到了卻沒有煮	●插頭是否有正常的插好？ ●顯示部的燈有沒有亮著？ ●在煮飯中，是否有停過電？ ●是否有按【炊飯】的按鈕？
●煮出的飯過軟 ●煮出的飯過硬	●米的分量是否量得很確實？ ●加水的分量正確嗎？內鍋中的水分是否保持水平的狀態？ （請依內鍋的水位刻度爲標準，按米的種類以及個人的喜好來決定水的多少） ●食物選擇鍵有沒有按錯？
●水份不斷溢出	●內蓋是否裝上？上蓋是否關好了？ ●內鍋的邊緣和內蓋之間，是否黏有像飯粒的異物？ ●是否加入太多的水量？或是煮的飯超過電鍋所規定的最大容量？

如果下列情形發生，請洽服務站。

- ●電線有損傷等異常情形時
- ●按鈕發生故障時
- ●使用中插頭異常發熱時
- ●其他，任何不正常情形發生時

情　況	請您檢查的事項
●保溫的飯 變　味 變　黃 變　硬	●保溫中是否把插頭拔掉了？ ●顯示燈有沒有亮著保溫呢？ ●是否有遵守保溫時限（不超過 12 小時） ●內蓋是否裝妥，上蓋是否蓋緊？ ●內鍋的邊緣和內蓋之間，是否附有異物？ ●內鍋、內蓋、上蓋的內側有經常保養維護嗎？ ●保溫時是否把飯勺放入裏面一起保溫？是否有把冷飯加進去一起保溫？
●鍋巴產生	下列情況可能產生鍋巴： ●沒有充分的洗米。 ●米長時間浸泡在水裏。 ●煮胚芽米或什錦飯的時候。 ※使用白米香噴噴鍵時，有時候也會產生少許鍋巴 ，這並非故障。

規　格

電　　源

● AC 110V(60Hz)

主要特性

- ●預熱、炊飯、燜飯自動方式。
- ●記憶型定時器。
- ●四季均衡溫度保溫。
- ●附有安全裝置(底部感溫器＋溫度保險絲)
- ●鐵氟龍加工的厚內鍋。
- ●預熱選擇式。
- ●自動電線捲盤(電線長1.4公尺)。

保溫時所消耗電力為電壓110V、室溫20°C的平均電力。

形　名	煮　飯　容　量(最小～最大)						消費電力		重量 (kg)	外形尺寸
	白　米 胚芽米	茶　飯	紅豆飯	糙　米	稀　飯		煮飯	保溫(平均)		(mm) 寬×深×高
					全　稀	半　稀				
NJ-KA18MV	0.36～1.8ℓ	0.36～1.08ℓ	0.36～1.08ℓ	0.18～1.08ℓ	0.09～0.54ℓ	0.09～0.27ℓ	1000W	35W	5.0	263×305×283

操作方便且煮出美食的電子鍋

美味可口

全面加熱方式

頂部也加熱

上蓋電熱線

要想煮出美味可口的飯，最重要的是要能夠以高溫全面加熱。
以厚度2.5公釐的鍋子，加上底部電熱線，上蓋電熱線等裝置，將可為您煮出香Q可口的米飯。

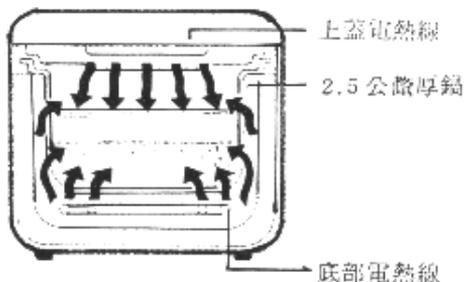
操作簡便

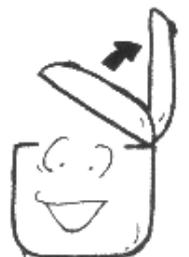
可節省調整時間的手續

內藏鋰電池

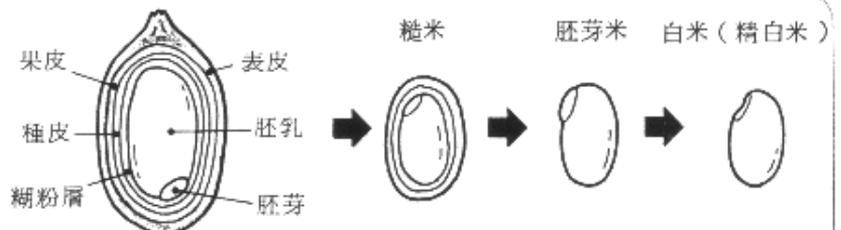
讓您在「盛飯」時有不一樣的感覺

上面呈方形
下面呈圓弧形的內鍋

您有沒有在盛飯時，不容易將底部的飯粒掏乾淨的經驗？四角的內鍋將為您解決這個困擾。而且由於鍋底呈圓弧形，能讓您掏飯時更加的得心應手。

由於有一按即開的裝置，鍋蓋可輕輕地自動打開。

蓋上鍋蓋時，亦能迅速關上。因此您不必擔心小孩會夾到手指。

註　本食譜使用的計量器，米 1 杯是 180 cc.，米以外的全部 1 杯計爲 200 cc.，大匙爲15 cc.，小匙爲 5 cc.。

目　錄

稻穀的分解圖及各種米的分類

美味可口的白米飯

白米飯

4 人份

材料

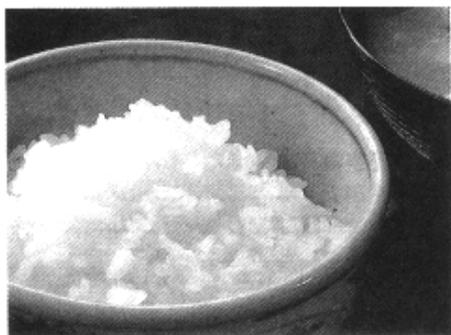
米……………………………3 杯（540 CC.）

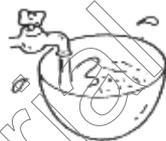
作法

1

確實量好 3 杯米

2

迅速地撥拌

迅速用簍子過濾

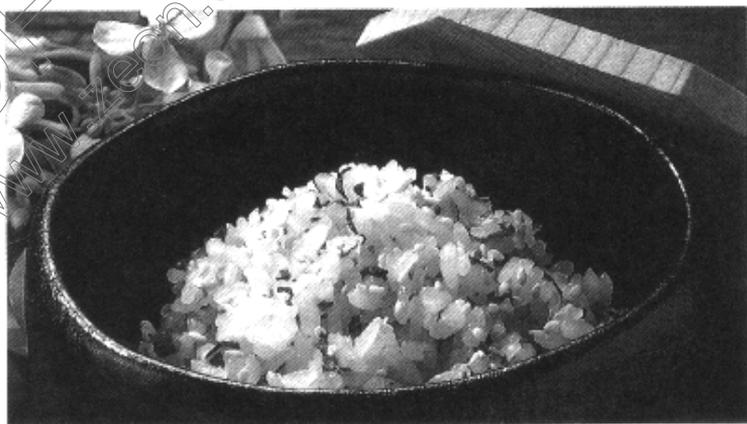
徹底清洗 20 ～ 30 次左右

直到水變成透明，把水倒掉。

把米放置內鍋，加水到刻度 3。

菜飯

4 人份

材料

米……………………………3 杯（540 CC.）
高湯用的海帶…………1 片（10 公分）
大頭菜葉…………………………150 公克
酒…………………………大匙（15 CC.）
塩……………………………………少許
白蘿蔔絲……………………………適量

作法

1 將米洗淨

2 將大頭菜葉在熱水中攪過後立刻取出。

再加入冷水冷卻。

瀝乾水份後，撒上塩及酒。

切成碎末

3 剪開高湯用，的海帶，約成 2 公分的旋狀。

用 700 CC. 左右的熱水攪過後再取出瀝乾水份。

將洗好的米放入內鍋，加入高湯至刻度 3 的位置。

4

加入大頭菜葉和少許的塩至煮好的飯中，均勻攪拌後，再盛入碗中，最後在上面撒上少許蘿蔔絲。

鯛魚茶泡飯

1 人份

材　料

熱騰騰的飯……………………1 碗
（參照 17 頁）
鯉魚生魚片……………………4 塊
Ⓐ｛淡味醬油…2 大匙(30cc)
　｛酒…………2 大匙(30cc)
柴魚……………½杯(100cc)

蘿蔔絲｝
海苔（切成細絲）｝適量
芥末｝
茶葉………………………少許

作　法

1 先用白米香噴噴鍋煮飯。

2 倒入調味料Ⓐ於鍋子後，加以煮煮。

放入切成薄片的鯛魚 4 ～ 5 塊。

3 以熱水泡茶

4 將熱飯盛入碗內後，放上幾塊鯛魚片。

將茶倒入

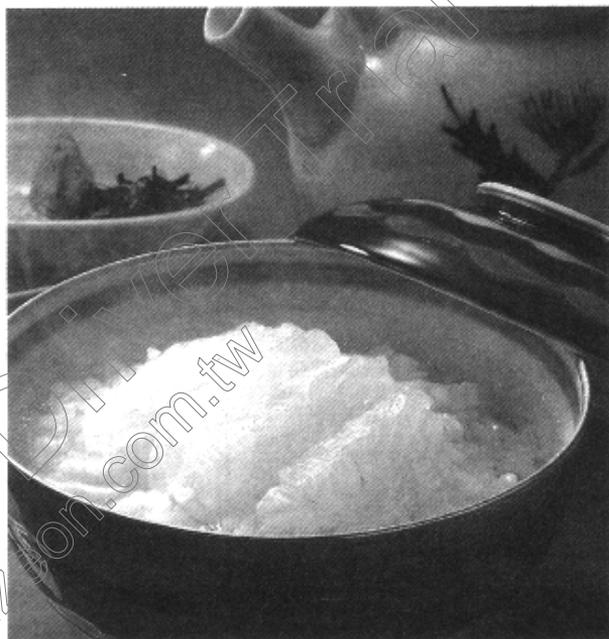
蓋上蓋子，在小碟子裡放入芥末、白蘿蔔絲和海苔

基本的土耳其炒飯

牛油炒飯

4 人份

材　料

米…………………………3 杯
洋蔥………………………⅓個
牛油…………2 大匙(30cc)

肉湯的汁………………適量
荷蘭片…………………適量

作　法

1 先將米洗乾淨

2 將洋蔥切成細末

3 加入少量的水於肉汁內

4 將牛油加熱

快炒洋蔥細末請勿炒焦。

加入米飯並炒至透明狀。

5 倒入內鍋

將③的湯倒入內鍋至 3 的刻度。

6 用白米香噴噴鍋煮好後，盛入碗盤內，撒上適量的塩、胡椒粉及荷蘭片，加以攪拌。

如用在咖哩飯的飯裡，就成了漂亮的一品鍋了。

食譜 白米

煮壽司飯的秘訣

米

使用品質優良的高級米（壽司米）。加水的多少，以100%的米來說，標準為 110%的比例，也就是煮稍為硬一點。煮好後的飯加上10%的合成醋即可。

加多少水

日本關東式的煮法是加水及少量的酒煮成的。而關西式的煮法，則是加入海帶柴魚湯。（海帶柴魚湯務必先冷卻再加入）。

合成醋

務必使用上等的高級米醋。（標準分量為米的10%）。如果是用生魚片當作料的話，則砂糖少一點，塩放多一點；而如果是用海苔或豆腐皮的話，合成醋中砂糖放多一點。

親切的家鄉風味

手卷壽司

4人份

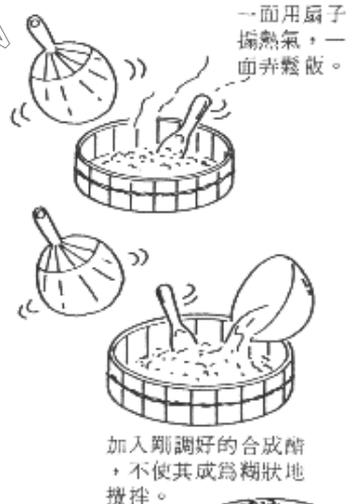
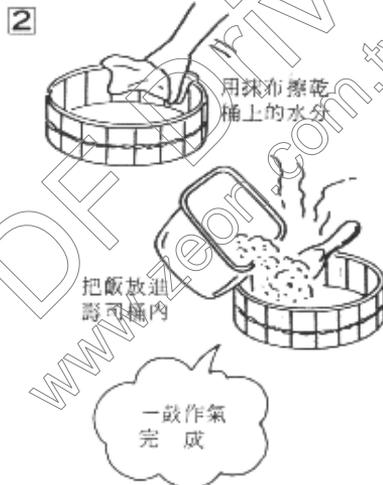
材 料

米（壽司米）……………………3杯(540cc)
水……………………………………590cc
酒………………………………1大匙(15cc)
海苔…………………………………適量
壽司種類（烏賊、玉米類、納豆）…適量
青紫蘇葉、芥末、甘醋生薑…………適量

●合成醋
米醋（上等的釀造醋）…
……………………4 ½ 大匙
砂糖………2大匙(30cc)
塩…………1小匙(5cc)

加入剛調好的合成醋，不使其成為糊狀地攪拌。

把作料放在盤中，拿取方便

準備筷子、小碟、湯匙、濕毛巾

有媽媽的味道

炸豆腐壽司

4 人份

材 料

壽司米（參照19頁）…2杯
油豆腐（長方形）………8塊
酒………………… ½杯（100c.c.）
砂糖……… 7大匙（約100c.c.）
甜酒……………… 2大匙（30c.c.）
醬油……………3大匙（45c.c.）
鹽………………………………少許
蘿蔔絲……………………………適量
生薑甜醋…………………………適量
醋…………………………………少許

作 法

1 請先作好「壽司飯」（參照19頁）

2 先將油豆腐切成正方形

再撐開成袋狀

將油豆腐放入碗中，倒入熱水去油瀝乾

3 將高湯、砂糖和酒混合在一起加熱

倒入油豆腐

加入醬油和甜酒蓋上鍋蓋以小火慢煮。

4 把半數油豆腐翻面

剩餘的半數作成袋狀。

5 將4中的湯汁加以熬煮。

再將油豆腐放進去煮

6 將手塗上白醋

慢慢地將湯汁倒入冷卻了的油豆腐中，再塞入壽司飯。

放入盤中，旁邊加上些生薑。

食　譜　什錦飯

因為什錦飯必須要加入其他作料，因此白飯的最大容量為60%(例：1升的什錦飯，白飯最大容量為0.6升。)

● 本篇什錦飯雖然是用白米來煮食，但是用胚芽精米也是同樣的美味可口。
● 長時間的保溫，會使作料容易變味腐壞，而且底部也容易燒焦，請您千萬要注意。

有媽媽的味道

什　錦　飯

4人份

材　料

米………………　3杯(540cc)

作料：
- 雞胸肉…………　50公克
- 紅蘿蔔……½根(50公克)
- 油豆腐………………一塊
- 筍（罐頭）……　30公克
- 乾燥的香菇…………2枚

●調味料
- 泡乾香菇的水………600cc
- 淡色醬油…　2大匙(30cc)
- 甜酒………　1大匙(15cc)
- 塩…………　1大匙(　5cc)
- 酒…………　1大匙(15cc)
- 海帶加柴魚煮的湯……適量

作　法

1

將雞肉剝皮

將紅蘿蔔洗後削皮

把油豆腐用熱水泡開

把筍從罐頭中拿出並洗好

把乾香菇去掉蒂

分別切細

2

把米洗好

放入簍子中

把米放進內鍋中，並加入調味料。

加入泡乾香菇的水至刻度3，並把①的作料也加進去。

食　譜　胚芽米

胚芽米的煮法

左列二點請注意

- ●不要太用力淘米。因為會使胚芽脫離。
- ●手在水中輕輕搖動，替換2～3次的水。

健康食品

胚芽米飯

4 人份

材　料

胚芽米（胚芽精米）…3杯（540cc）

作　法

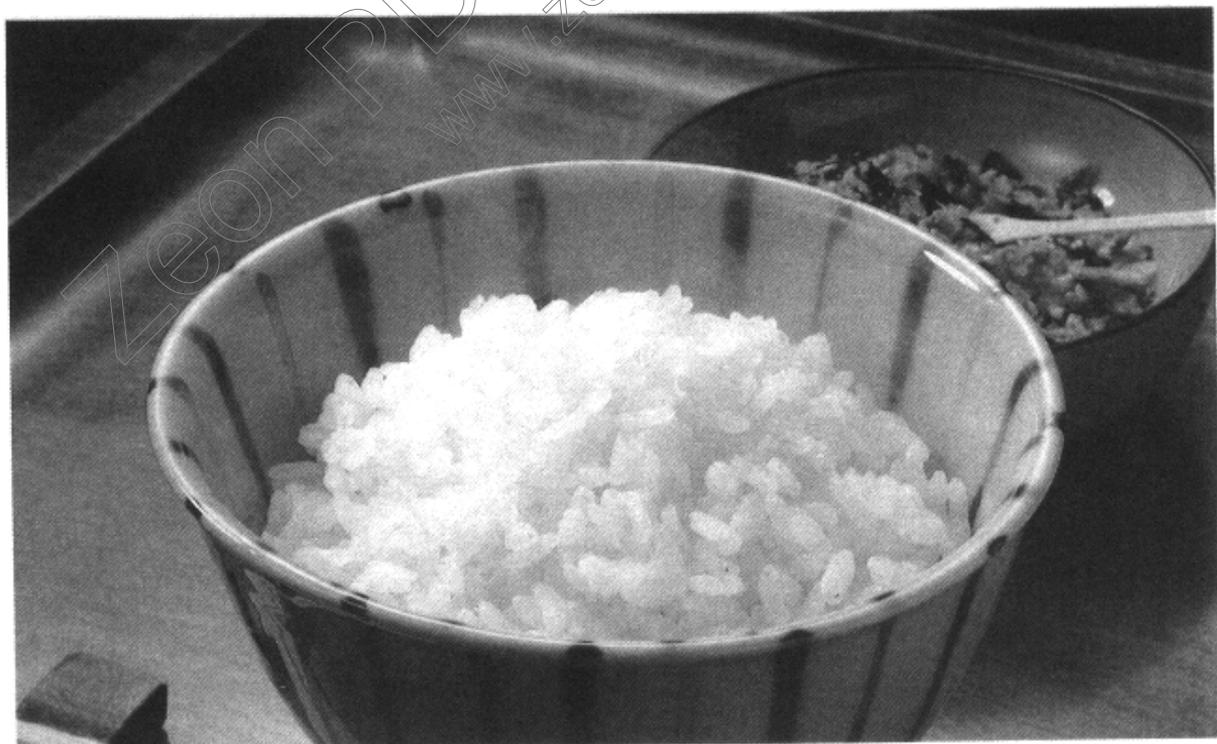
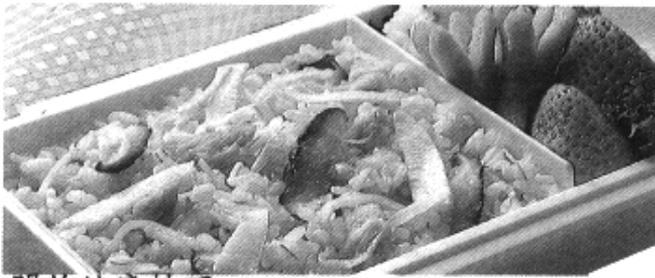
[1]

精確的量好 3 杯

不要淘米，只需換2、3 次的。

用簍子過濾

把胚芽米放入內鍋，加水至【白米】的刻度 3 。

煮胚芽米時，水比煮白米時多加一點（大概 10%左右），並先浸泡 2 小時左右。

熱門的健康料理

竹　筍　飯

（牛奶纖維飯）

4 人份

材　料

胚芽精米…… 2½杯(450cc.)
麥………………… ½杯(900cc.)
牛奶…………………… 60 cc.
胡蘿蔔……… ⅓根(約30g)
牛蒡…………………… 30 g
竹筍(罐頭)………… 30 g
乾燥香菇………………… 4 片
雞皮…………………… 40 g
●調味料
淡味醬油…… 1 大匙(15cc.)
砂糖…………………少許
酒…………………少許

作　法

1 先將胚芽精米和麥混合起來輕輕搓洗。

2
將蘿蔔切成細絲
斜的薄片
將牛蒡切成斜的薄片

將竹筍切成細絲

3 將香菇泡入水中，並去蒂。
切成細絲

4
將雞皮切成細絲
加入少許酒

5
將①的胚芽精米和麥放入內鍋中，加入調味料、牛奶攪拌均勻。

加入水到刻度 3 比白米稍微多一些

加入①～④的材料後開始煮飯

茶館風味

芋汁麥飯

4 人份

材　料

胚芽精米……… 2杯(360cc.)
麥……………… 1杯(180cc.)
山芋…… 中½根(約600公克)
海帶柴魚湯……………2 杯
淡色醬油……… 3 大匙(45cc.)
甜酒…………… 1 大匙(15cc.)
綠紫菜………………適量
醋水

作　法

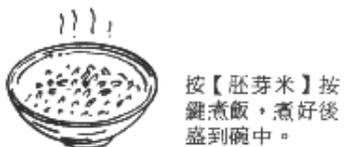
1
把胚芽精米和麥混合
輕輕沖洗
把米放入內鍋，加水至【白米】刻度 3.5（可多加一點，並浸泡 2 小時）
因麥的吸水力約比米大 2 倍，所以多加一點水

2
把海帶柴魚湯、淡色醬油和甜酒混合

3 把削好的山芋泡醋水
將山芋刮成泥狀

用研磨棒把山芋搗碎

4 慢慢澆上②的海帶柴魚湯

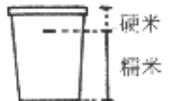
依自己喜好決定濃度

按【胚芽米】按鍵煮飯，煮好後盛到碗中。

澆上青芋汁，並撒一點綠紫菜

食 譜 糯 米

新量杯的刻度

硬米

糯米

計量杯上有紅豆飯專用的刻度，使用很簡單、方便。

想吃時非常方便

紅豆糯米飯

4人份

糯米	2 ½杯(450cc.)
米（硬米）	½杯(90cc.)
紅豆	45克(50cc.)
黑芝麻、塩	少許

註　紅豆生的時，不可加入飯中煮。

請用煮熟的紅豆加入飯中。

作 法

1

把糯米和硬米混在一起

洗好米

用篩子過濾

2

3

鄉村風

山菜糯米飯

4人份

糯米…………2½杯(450cc.)
米（硬米）……½杯(90cc.)
●作料
　紫萁（乾燥）…50公克
　山蕨菜…………50公克
　筍（罐頭）……100公克
　乾香菇…………3～4枚

●調味料
　淡色醬油……2大匙(30cc)
　甜酒……1大匙(15cc)
　塩……½小匙(2.5cc)
　酒……1大匙(15cc)
　海帶柴魚湯…………適量
　味素…………少許

作法

1 糯米先洗好（參照25頁）

2 把紫萁泡在水中

先用大火煮一會兒，改為小火。

用水冷卻

冷卻後，切成3公分的條狀

3 山蕨菜加味素後攪拌一下

加入熱水

用流動水沖洗

切成3公分

4 把筍從罐頭中取出，洗淨

切成細絲

5 把乾香菇泡在水中

把香菇蒂去掉

切成長條

6 把米放入內鍋加入Ⓑ的調味料

加入泡香菇的汁至あこわ的刻度3

把Ⓐ的作料加入，浸泡2小時

煮好後用飯勺盛出

食譜 糙米　糙米洗好即可煮食

雖然常吃糙米對身體很好，但是如果吃時沒有充分咬嚼的話，不太容易消化。不過，普通攝取不到的營養和纖維質，糙米中蘊含豐富，因此如果好好地咬嚼，這是一種正確的健康減肥食品。

年輕、健康的食物

糙米飯

4人份

材料

糙米……………3杯(540cc.)

▲（左上）糙米飯（下）糙米什錦飯

令人垂涎的美食

糙米的什錦飯

4人份

材料

糙米…………… 3杯(540cc.)

作料：
- 紅蘿蔔…中½根(40公克)
- 筍………(罐頭)100公克
- 油炸豆腐…………1½塊
- 乾香菇…………3～4枚

●調味料

Ⓐ：
- 淡色醬油…2大匙(30cc.)
- 甜酒………1大匙(15cc.)
- 塩……… ⅔小匙(3.3cc.)
- 酒…………1大匙(15cc.)
- 海帶柴魚湯…………適量
- 泡乾香菇的汁…約600cc.

作法

1 把糙米煮好(參考27頁)

2 把香菇泡水

放到菜板上切條

3 紅蘿蔔洗好削皮

把筍從罐頭中拿出，洗好。

把油炸豆腐放到熱水中泡開

把全部切成細絲

4 把糙米放入內鍋並加入泡香菇的汁，和加入3刻度的水。

加入Ⓐ中的調味料，並把作料放進去。如果喜歡的話，也可加入海帶柴魚湯。

糙米沙拉

4人份

材料

糙米飯(參照27頁) 3碗(450g)
鮪魚(罐頭)………… 90 g
葡萄乾……………………適量
青椒……………………2個
洋葱……………………⅓個
蕃茄……………………1個
杏仁薄片………………適量
荷蘭芹…………………適量
萵苣……………………適量
(沙拉醬)
檸檬……………………1個
蜂蜜……………………適量
塩，胡椒………………適量

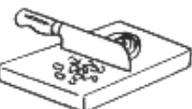
作法

1 先將糙米煮好後，冷卻備用。

將鮪魚白罐頭中取出後置於碗內加以攪拌

加入少許的砂糖及檸檬汁

3 葡萄乾中加入少許白蘭地

4 將青椒洗淨，去心再切成細塊。

5 將洋葱切成碎丁

泡在水裡

用布包好瀝乾

6 蕃茄用熱水燙過後去皮，切成圓形薄片去心之後再切成塊。

7 荷蘭芹切成碎丁

8 萵苣洗淨後，放入冰水中，使之冰冷。

9 將酸乳酪放入碗中再擠入適量檸檬汁。

將塩、胡椒粉加入，並冷藏起來。

沙拉醬

10 擻上萵苣之後，擭入已冷却的糙米。

倒入2～7的材料後混合在一起，最後以杏仁、荷蘭芹裝飾，再放上沙拉醬。

食譜 稀飯

注意：稀飯如用【煮稀飯鍵】以外的按鈕（如：【白米】等）來煮的話，會使湯汁溢出，請您千萬要避免。

●粥如果保溫的話，可能會變成「糊」狀，喪失原有風味，因此電鍋會自動將電熱器切斷。請您煮好後，儘早把粥換裝到其他容器中。

青菜稀飯

4人份

米………………… 1杯(180cc)

青菜（蘿蔔素、小松葉、水芹、鴨兒芹等）…50公克

作 法

4人份

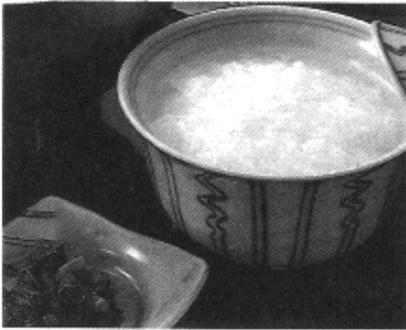
材 料

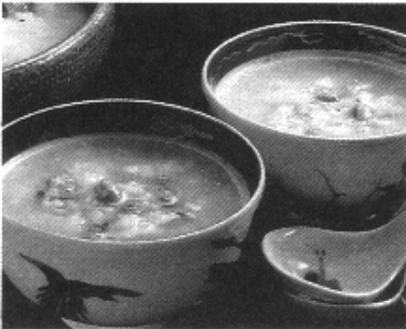
米………………… ½杯(90cc)

大豆或紅豆……………… ½杯

作 法

1 先將米洗乾淨

為了不使將煮的稀飯混濁，須先將第一次煮開的豆汁倒掉。

▲青菜稀飯

▼紅豆

最近，由於健康風興起，於是中國風味的稀飯，漸漸吸引講求健康、美容效果的人們注意。用海鮮類和蔬菜的湯，做成的美味稀飯，想必連您也會忍不住要嚐一口吧！

▲中華雞肉粥

美味決定在作料和湯汁

中華雞肉粥

4人份

材 料

米……………… ½杯(90cc.)
雞（帶骨、大腿肉）……2根
長蔥……………………1根
生薑……………………一片
酒……………1大匙(15cc.)

●作料
生菜牛肉片……………適量
芝麻油芥菜……………適量
涼菜……………………適量
油條……………………適量

作 法